

ก็ขึ้นชื่อว่า

ความรัก

ก็ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แฟน เขียน

ความรักบางทีมันอาจไม่ใช่การที่
เราเลือกคนที่ดีที่สุด
แต่คือการที่เราเป็นคนที่ดีที่สุด

ก็ขึ้นชื่อว่าความรัก springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพวงษ์ (บรมราชชนนี) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3666, 0-2434-3777, 0-2436-6111
E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2668
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดิสก์วิดีโอ
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ไม่ว่าวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด ถือเป็นความผิดอาญา ตามพรบ. ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

ก็ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แฟน (นามปากกา).

ก็ขึ้นชื่อว่าความรัก / ก็ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แฟน: เขียน; ก็ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แฟนและมนุษย์เพื่อน:
ถ่ายภาพ - กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2561.
(10), 128 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-2682-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีห์ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อนุชา จิระอร • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพร บุญพรัตน์, สิริกานต์ ผลงาม
ผู้ช่วยบรรณาธิการอำนวยการ ทศพร สนิชวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร อนุรักษ์ ชาเสียง

บรรณาธิการ อนุรักษ์ ชาเสียง • เลขานุการ สุภัฏญา จันทร์วงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพลินธุ์, วรรณดา ตั้งแสงประทีป • ศิลปกรรม วรรณดา ตั้งแสงประทีป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
1. ความรักมีวันหมดอายุ	3
2. หนึ่งในบททดสอบ	7
3. ทะเลาะแต่ไม่ทำร้าย	9
4. ความน่ารักของความรัก	12
5. ไว้ใจ ไม่ใช่ไว้ใจ	15
6. ผิดหวังเพื่อสมหวัง	17
7. เวลาของความสุขที่ไม่ควรจะได้	19
8. ที่ไม่พูด ไม่ได้แปลว่าไม่รู้ดี	22
9. อย่ารอให้มันสาย	25
10. คำอธิบาย	29
11. ถ้ารู้เหตุผลก็คงไม่รำคาญ	32
12. ลืมว่าต้องกลัว	35
13. อย่างอื่น ถ้าไม่พร้อม	38
14. รักไม่ง่าย	41
15. ไม่เก่งพอที่จะหยุดใคร	44
16. ระยะทางกับความรัก	47
17. ขอบคุณในความโชคดี	51
18. ไม่อยากไปเจอใครอีกแล้ว	53
19. ข้อดีของการมีใครสักคน	56
20. อยู่ข้างๆ	59

21. ไม่เข้าใจกัน ไม่ใช่เลิกรักกัน	62
22. ไม่ใช่ของตาย	65
23. ความรักที่ดีต้องมีความสุขทั้งคู่	68
24. คนที่พอดี	71
25. อย่าหยุดจีบแฟน	75
26. อยาก (ให้) มีความสุข	79
27. สงครามประสาท	81
28. อยากทำ ไม่ใช่เพราะต้องทำ	84
29. ความมั่นใจใครๆ ก็ต้องการ	87
30. คนที่เป็นข้อยกเว้น	89
31. อยากรู้จัก ให้ออกเดินทาง	93
32. ในทุกวันที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	95
33. เลือกว่าจะไม่มองข้าม	97
34. ความรู้สึกที่ไม่ต้องมีคำถาม	101
35. ลังเลใจที่จะให้โอกาส	103
36. เหตุผลที่ควรจะเสี่ยง	105
37. รักในวันที่ไม่น่ารัก	108
38. POWERBANK	111
39. ไม่มีใครสมควรจะถูกนอกใจ	113
40. คนที่ควรเสียเวลาให้ความสำคัญ	117
เกี่ยวกับผู้เขียน	121
มากกว่าคำขอบคุณ	125

คำนำสำนักพิมพ์

ความรักคือ แสงสว่าง
ที่สามารถเป็นพลังให้เราใช้ชีวิตที่ดีได้
แต่ในทางกลับกัน
ความรักที่ไม่สมหวัง
ก็เป็นพลังลบ
ที่ทำให้ชีวิตของเราแย่ได้เหมือนกัน
แล้วเราจะมีความรักที่ดีได้อย่างไร
คงไม่มีคำตอบสำเร็จรูป
เพราะว่าเราต้องเรียนรู้เอง
เพียงแต่หนังสือเล่มนี้
พอจะมีคำแนะนำ แนวทาง และบทเรียน
ที่ทำให้เรารู้ว่า
ความรักที่ดีนั้นเป็นเช่นไร
และเมื่อเราทำแบบนั้นแล้ว
ความรักที่ดีก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมเลย

คำนำผู้เขียน

เวลาที่มีความรัก ใครๆ ก็คงอยากจะมีความรักที่ดี การที่เราจะมีความรักที่ดีได้นั้น เราต้องมีคนรักที่ดีก่อน แต่ก่อนจะมีคนรักที่ดีได้ ตัวเราเองนั้นก็ต้องเป็นคนรักที่ดีให้ได้ก่อน

คนเรามักมองเห็นข้อเสียของกันและกันได้ชัดเจนกว่า ข้อดีที่มีอยู่ ถ้าเราหันกลับไปมองกันดีๆ ก็จะรู้ว่าไม่มีใครที่ดีพร้อมสมบูรณ์แบบ

การเข้าใจและให้อภัยต่อกันถือเป็นเรื่องสำคัญในความสัมพันธ์ สุดท้ายแล้วเรื่องของความรักมันก็เป็นเรื่องของคนสองคนที่ต้องช่วยกัน ทุกครั้งก่อนที่จะโทษกัน อยากให้เราหันกลับมาดูตัวเองก่อนว่าจริงๆ แล้วตัวเราเองนั้นเป็นคนรักที่ดีแล้วหรือยัง

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้บอกวิธีในการมีความรักที่สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่หนังสือที่สอนให้เก่งในเรื่องความรัก หากแต่เพียงจะช่วยให้เราเข้าใจในความรู้สึกของทั้งเราและเขาได้ดียิ่งขึ้นมากกว่า หรือบางทีคุณอาจใช้หนังสือเล่มนี้ทดแทนความรู้สึกก็ได้





[ความรักมีวันหมดอายุ]

ความรักมันมีวันหมดอายุจริง ๆ เหมอ

เราเห็นหลายคู่ที่คบกันมานานหลายปี
อยู่ ๆ เขาก็เลิกกันไปดื้อ ๆ ทุแบบนั้น
เราก็ได้แต่สงสัยว่ามันเกิดอะไรขึ้น

เขาเล่าให้เราฟังว่าเขาเองก็ไม่รู้เหมือนกัน
มาารู้ตัวอีกทีมันก็ไม่ได้รู้สึกเหมือนเดิมแล้ว
ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคู่ของเขามีปัญหากันมาตั้งแต่เมื่อไหร่

เราเลยไปลองหาสาเหตุมาว่า
เกิดจากอะไรได้บ้าง

ส่วนใหญ่แล้วมันเกิดจากปัญหาเดิม ๆ
ที่ไม่เคยได้รับการแก้ไขหรือปรับความเข้าใจ
เป็นเรื่องที่ต่างคนต่างค้างคาใจกันมา

เช่น การถูกละเลยความรู้สึก การถูกมองข้าม
ความเห็นแก่ตัวของอีกฝ่าย

หรือขาดการดูแลเอาใจใส่เหมือนเมื่อก่อน

พอเมื่อคนเราเจอเรื่องพวกนี้บ่อย ๆ
มันก็เกิดสภาวะความเคยชินขึ้นมา
จนวันหนึ่งมันกลายเป็นความรู้สึกเฉย ๆ ไปเอง
เล็กที่จะเรียกกริ่ง เลิกที่จะโหยหา
มันไม่ใช่ที่เราไม่รักเขาแล้วนะ

แต่มันไม่ได้รู้สึกเหมือนเมื่อก่อนแล้วมากกว่า

ถ้าหากจังหวะนี้มีใครบางคนเข้ามา
มันก็ไม่แปลกเลยที่จะไปหันเหี่ยวกับคนอื่น
เพราะคนใหม่เขากำลังให้
ในสิ่งที่เราไม่เคยรู้ตัวเลยว่าเรากำลังขาดอยู่

จริงๆ แล้วมีคนบอกไว้ว่า
ความรักมันจะหมดอายุก็ต่อเมื่อ
ใจใครคนหนึ่งได้เปลี่ยนไปแล้ว

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังคิดไม่ออกว่า
ไม่รู้ว่าเรื่องอะไรจะทำให้คู่ของคุณเลิกกันได้

ลองเก็บเรื่องนี้ไว้เตือนใจคุณดูนะ
ว่าความรักของคุณ
มันมีวันหมดอายุเหมือนคนอื่นหรือเปล่า

ทางที่ดีเราว่า...

ยิ่งคบกันนาน ต้องยิ่งควรใส่ใจกันมากขึ้น
ไม่ใช่ชะล่าใจว่ายังไงอีกคนก็อยู่

เพราะบางทีคุณอาจจะกำลังไม่รู้ตัวเลย
ว่าความรักของคุณตอนนี้
มันมีรอยร้าวบ้างแล้วหรือยัง



[หนึ่งในบททดสอบ]

มีแฟนแล้วอยู่ไกล จะมีไปทำไม

มันจะมีความสุขหรือ
คิดถึงก็ไม่ได้เจอ

บางทีความห่าง หรือมีที่ว่างระหว่างกัน
เพื่อให้อีกคนได้ใช้ชีวิตของเขา
เพื่อให้เราได้ใช้ชีวิตของเรา
มันก็เป็นเรื่องดีเหมือนกันนะ

ความห่างอาจไม่ใช่จุดสิ้นสุด
แต่มันคือหนึ่งในบททดสอบ

ถ้าเรา “ห่าง” แต่ “ไม่หาย”

เขาอาจจะไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอดเวลา
แต่เวลาช่วงนั้นอาจมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดของเรา
ไปตลอดก็ได้

แฟนไม่ได้มีไว้ให้เจอหน้ากันทุกวัน
หากแต่มีไว้เพื่อให้รู้ว่า
“ยังมีใครอีกคน ที่คิดถึงและเป็นห่วงเรา”
“ยังมีใครอีกคน ที่เอาไว้ให้เรารัก”

เพราะฉะนั้น “ความห่างของระยะทาง”
คงไม่ใช่ปัญหาที่จะต้องเอามาทะเลาะกัน
และคงไม่ใช่ข้ออ้างที่จะเอามาพูด
ว่าที่หายไปเพราะ “ไม่มีเวลา”

แต่มันเป็นเรื่องของ การให้ “เวลา” ต่อกันต่างหาก
ที่เป็นสิ่งที่ทำให้เราใกล้กันมากขึ้น
และเป็นสิ่งที่ทำให้ความรัก
มีความหมายมากกว่าเดิม

มาจนถึงบรรทัดนี้
ถ้าคุณตอบตัวเองได้แล้วว่ารักอะไร
คุณก็ลองให้เวลากับสิ่งนั้นดูนะ

**“ความห่างอาจจะไม่ใช่จุดสิ้นสุด
แต่มันคือหนึ่งในบททดสอบ”**



[ทะเลาะแต่ไม่ทำร้าย]

วันก่อนเห็นคู่รักทะเลาะกันผ่านหน้าเฟซบุ๊ก
เราไม่รู้หรือว่าเขาทะเลาะอะไรกัน

แต่สิ่งหนึ่งที่เราเห็นคือ
มีการประชิดกันผ่านหน้าเฟซ

บางประโยคที่ได้อ่าน
เรายังรู้สึกไม่ค่อยดีเลย

แล้วคนที่ถูกประชด
เขาจะรู้สึกดีได้ยังไงกันนะ

เราอยากจะได้อนเขานะ
เวลาที่โกรธหรือเวลาที่ไม่โหะไร

อยากให้เห็นๆ
อย่าประชดกันเลย

คุณอาจจะอยากประชดเพื่อให้เขาใจ

แต่มันจะดีกว่าไหม
ถ้าเขาใจคุณด้วยความเข้าใจ
ไม่ได้ใจคุณเพราะหน้าที่

ลองเก็บไปคิดดูให้ดีๆ นะ

เวลาที่คุณทะเลาะกันมันยังไม่แยเท่ากับ
เวลาที่คุณต่างทำตัวประหลาดใส่กันเลย

คนรักกันอาจจะไม่เข้าใจกันได้
แต่เขาจะไม่ทำลายความรู้สึกกัน
คิดเยอะๆ ก่อนจะพูดหรือพิมพ์อะไร

ศิวอยาบ